Sonic salvó mi depresión, después de mi peor momento

Las personas te juzgaran sin conocerte si saben de tus errores antes, No necesitas decir que has cambiado o lo harás, solo demuéstralo, y cuando vean tus errores del pasado sabrán que cambiaste de verdad.

Hola a todos. Tenía planeado compartir esto al alcanzar los 10k seguidores, y ahora que lo hemos logrado, siento que la mejor forma de agradecerles es entregándoles **mi total transparencia.** No saben lo mucho que significa para mí haber llegado hasta aquí, no solo por el alcance de mi arte, **sino por la persona en la que me he convertido para sostenerlo.**

Espero esta sea una experiencia para ayudar a las personas que estén pasando por algo parecido, y no cometan mis errores.

Creo firmemente que todos tenemos el derecho —y a veces la obligación— de reiniciar nuestras vidas. Especialmente cuando vienes de un pasado marcado por el trauma. No hablo de lo que se ve en la pantalla, sino de lo que late detrás: la disforia, esa necesidad desesperada de auto sexualizarme para llamar la atención y evitar el abandono, y el agotamiento de pretender ser alguien que no era solo para complacer a los demás o tener atención.

Empezar en redes sociales a una edad tan temprana fue un error que pagué caro. A esa edad no piensas, solo reaccionas; crees que tienes la razón en todo y terminas rodeado de personas que no te hacen bien. En ese entonces, me refugié en máscaras.

En lugar de enfrentar mis problemas emocionales y buscar ayuda, decidí construir defensas que terminaron hiriéndome a mí y, sin darme cuenta, a otros. Te destruyes tanto por dentro que el mundo exterior comienza a distorsionarse por completo.

Y ese, lamentablemente, fue mi caso.

Odio a mi yo de hace tiempo pero eso está bien

A los 14 años, las redes sociales no fueron una elección, fueron un **escape**. Huía del acoso escolar y de heridas de la infancia que aún no sabía cómo sanar. Lo que empezó como un refugio en Facebook y Amino, pronto se convirtió en un laberinto. A los 16, la falta de guía me llevó a consumir contenido para adultos que me perturbó profundamente; si eres menor y lees esto, por favor, entiende que ese no es un lugar para ti.

La Máscara y el Alterego

Para protegerme del odio hacia mi físico y mis enfermedades, creé un personaje. Una armadura que parecía fuerte, pero que por dentro estaba rota. Mientras lidiaba con una disforia que me aterraba admitir, intenté encajar sexualizando mi imagen y la de mi personaje, buscando una validación que mi autoestima no podía darme.

Esa misma confusión me llevó a normalizar lo que no era: una relación con alguien mucho mayor, cuando yo aún era menor, y mi integración en grupos que glorificaban lo "edgy" y lo explícito bajo la dirección de adultos que no debían estar ahí. Mi salud mental empezó a desmoronarse mientras yo intentaba convencerme de que me veía "genial" y que esto era normal.

El Peso de la Fama Vacía

Me hice viral en TikTok y YouTube, pero no por quien yo era. Me escondí tras dibujos de terror y una fachada de "justiciero" que exponía los errores ajenos sin mirar los míos. Me enamoré de la idea de ser como otros creadores**.**

Quería fuertemente ser yo mismo con respecto a mi género e identidad, pero la crítica y burlas hacia eso eran tan fuertes en ese tiempo, al punto que funaron a una youtuber por ser asexual, que me llené de pánico interno y preferí seguir fingiendo incluso burlarme del tema, **lo cual estuvo muy mal**.

Pronto, me vi atrapado en un ciclo tóxico:

- **Contenido insano:** Dibujaba cosas extremas solo por atención.
- **Responsabilidad perdida:** Me convertí en el refugio de otros jóvenes, pero les ofrecía violencia en arte y juicios sin sentido en lugar de sanación.
- **Miedo constante:** Vivía con la ansiedad, sufriendo doxeos, acoso solo por hacer 'criticas' y burlas sobre mi salud.

Reflexión I: Yo elegí quedarme ahí, yo elegí esos guiones sin sentido y esas dinámicas dañinas. Entendí que la fama basada en el odio hacia otros no es éxito, es una cárcel. **Si te sientes identificado, recuerda que nunca es tarde para soltar la máscara, pedir ayuda y dejar de construir tu hogar en un lugar que te destruye.**

Parte II: El Caos de los Vínculos y el Espejo de mis Errores

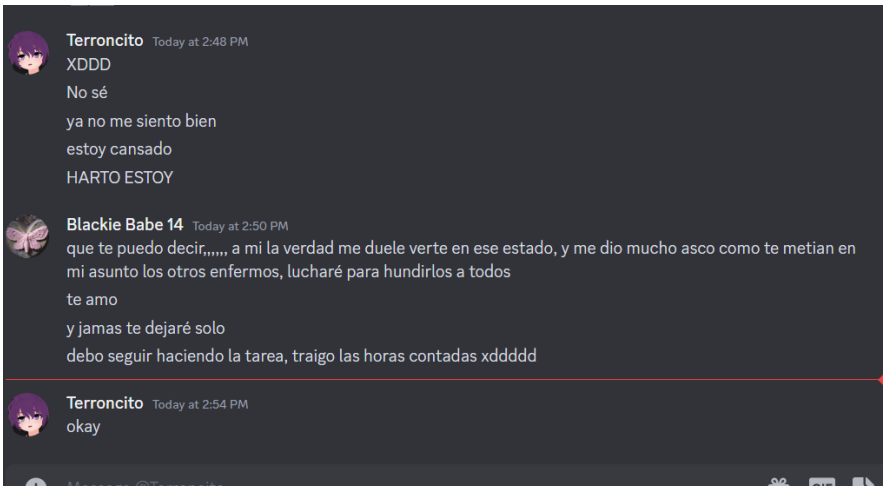
Durante mucho tiempo, mi vida fue un ciclo de dependencia y falta de límites que terminó lastimando a quienes más quería y, sobre todo, a mí mismo.

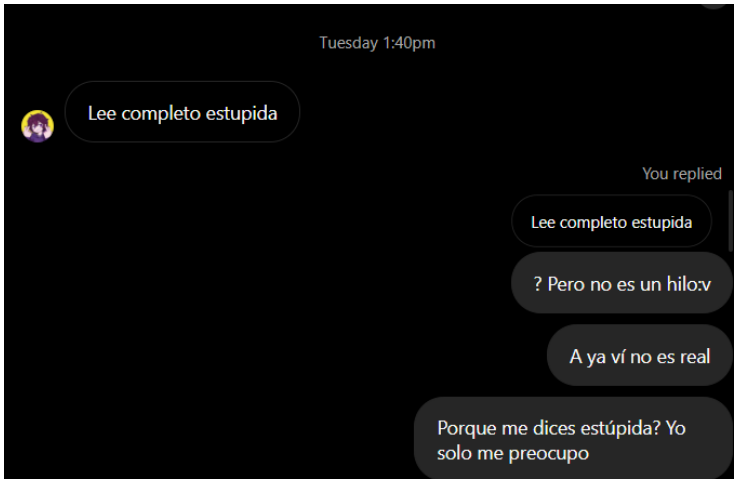
El Choque de dos Mundos Rotos

Tuve una relación marcada por la inestabilidad. Él lidiaba con depresión, apego evitativo y más problemas comentados; yo, con un apego ansioso y un **Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)** que en ese entonces no conocía ni comprendía, ya que recientemente se me fue diagnosticado, Esa combinación fue devastadora.

Vivía en un estado de "sobrepensar" constante, intentando descifrar silencios y respuestas frías que él usaba como autosabotaje, ya que él decía que no merecía ser feliz debido a problemas y traumas emocionales personales, pero yo lo recibía muy mal por mi apego ansioso.

Hoy en día no lo juzgo, porque cada persona manifiesta su trauma de distintas maneras, y a esta persona espero hoy en día haya mejorado eso, y su manera de comunicación sea más abierta y estable con los demás.





En mi desesperación, buscaba refugio en mis amigos, llenándolos de capturas de pantalla y lamentos, incluso de cosas más íntimas e incómodas. Ellos, con todo el amor del mundo, me daban el único consejo lógico: **"ve a terapia y sal de ahí"**.

Pero yo no escuchaba. Cometí el error de buscar su apoyo solo cuando estaba mal, para luego abandonarlos en cuanto las cosas "se arreglaban" con mi pareja. Hoy entiendo lo agotador e injusto que fue eso para ellos. Mi comportamiento fue inmaduro y entiendo perfectamente por qué muchos decidieron alejarse; no era odio, era cansancio.

La Espiral del Desespero

Mi ausencia en redes progresiva no era falta de ganas, era el peso de mis crisis. Llegué a niveles de inmadurez de los que hoy me arrepiento profundamente: rogar por atención en Twitter tras ser bloqueado o enviar indirectas públicas porque ya no tenía amigos que me escucharan. Me quedé solo, y en esa soledad, cometí errores aún mayores.

En un intento desesperado por no perder a uno de los pocos amigos que me quedaban, crucé límites que no debí cruzar. Accedí a una dinámica íntima/romántica cuando me dijo que yo le gustaba, esto ocurriendo mientras hubo un periodo de hiatus de mi relación ya que siempre terminábamos por hasta incluso 1 mes y yo rogaba por interno para regresar o viceversa, con esta otra persona compartí mi vulnerabilidad y cuerpo, sin saber que **mi vida privada más allá del drama de internet, mis traumas de vida, estaba siendo grabados sin mi consentimiento.**

El Peso de las Palabras

En medio de esa confusión, bajo la idea de que era "divertido" o "irónico", llegué a bromear en contextos íntimos durante una llamada con letras de canciones oscuras (como *Cupcakes de Futret*), sin medir el impacto de mis palabras. En ese momento, en mi burbuja de inmadurez, me pareció un chiste bobo decirlo en primera persona como si esos fueran mis deseos mentales o fetiches, pensé que era tan grotesco que se daría cuenta que era la letra de la canción y no lo tomaría enserio, ya que me respondió a esos comentarios siguiendo el juego de forma sugestiva ni mostró rechazo por eso en ese momento; hoy, visto a la distancia, me genera un profundo rechazo y asco. Entiendo que hay cosas con las que no se juega, y que el contexto de una broma no borra lo perturbador o enfermo que puede resultar para otros.

Reflexión II Mirar hacia atrás duele, pero es necesario. Hoy no soy esa persona que ignora los consejos de quienes le quieren. Estoy aprendiendo a gestionar mi TLP, a respetar los procesos de mis amigos y, sobre todo, a entender que pedir ayuda no es lo mismo que usar a los demás como un vertedero emocional, si bien aún me cuesta comunicar cuando tengo una crisis, respeto la individualidad de las personas que me rodean y me disculpo cuando veo que he herido.

Aceptar que fui irracional no me hace menos, me hace consciente para no volver a repetirlo.

Parte III: El Caos de las "Funas" y el Punto de Quiebre

El Círculo Vicioso de la Exposición

Tenía planeado responder a las críticas y exponer lo que viví en mi relación. Mi relación fue tóxica y sí fue un detonante, pero hoy entiendo que, más allá del escándalo, lo más sano para mi salud mental y para el respeto a la privacidad de todos los involucrados era, simplemente, dejarlo ir.

En medio de ese torbellino, mi ex volvió a mí y yo a él. En lugar de mantenerme firme, el miedo a la soledad y la toxicidad de ese círculo me llevaron a tomar decisiones erráticas y negligentes.

Un Directo Sin Salida

Acepté participar en un directo para señalar a alguien que inicialmente me había apoyado. Mi postura fue incoherente; estaba tratando de navegar entre verdades a medias y problemas clásicos de una relación tóxica que nunca debieron ser públicos. No busco justificarme, pero en ese momento mi mente sí era un lugar oscuro y sin dirección.

La presión llegó a su límite en una llamada privada que duró hasta la madrugada. Estaba tan agotado, tan roto y tan incapaz de defender mi verdad —que en esa relación nadie era un santo, es el resultado de hacer una relación con personas que aún no sanan de sus traumas— terminé negándolo todo. Solo quería que todo acabara.

Ese agotamiento emocional no terminó en un cierre sano. Haber negado mi propia realidad para complacer a otros y el peso de sentir que no tenía a nadie me llevaron a un intento de suicidio. Fue el resultado de cargar con traumas no resueltos, una fama mal gestionada y un entorno donde no había empatía.

Lo que aprendí de esto:

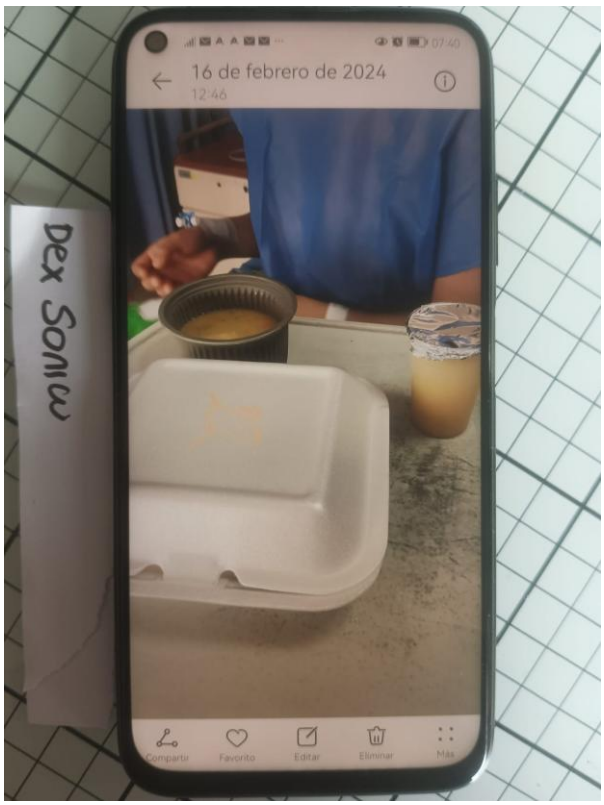
- **La validación externa es peligrosa:** Intentar que el internet decida quién es "el bueno" o "el malo" solo destruye tu paz.
- **El silencio a veces es sanación:** No todas las heridas necesitan una explicación pública; algunas solo necesitan terapia y tiempo.
- **Tu vida vale más que cualquier polémica:** Ningún error en redes sociales merece que pierdas las ganas de vivir, y esto es algo con lo que aún sigo lidiando en terapia, ya que me duele admitirlo pero desde pequeño, tuve tendencias suicidas, algo en lo que trabajo día a día para aferrarme a vivir

PARTE IV- Recuperación

Miré todos los errores que cometí, cada cosa que hice, cada decisión, vi mi vida entera pasar, como ese adolescente reprimido se refugió en redes sociales, lo que hizo para llamar la atención, lo que aceptó para no estar solo, lo que dijo para destacar y protegerse, pero nada de eso me hace una víctima, porque si bien actúo desde el dolor, los errores siguen ahí.

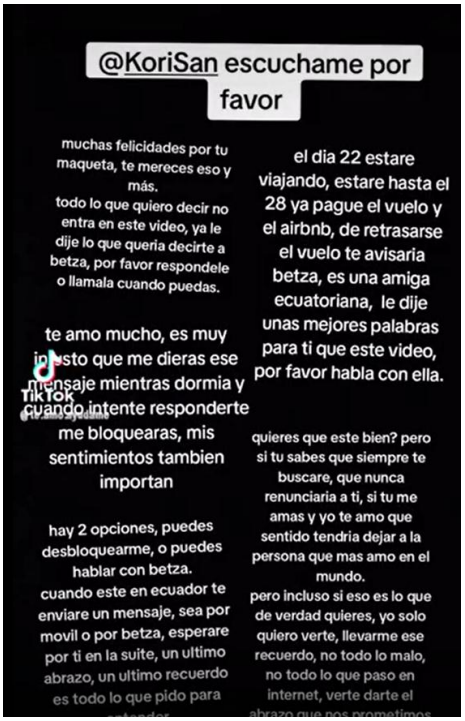
Al día siguiente, tuve un momento de claridad mental, de repente nada me afectaba, no revisé redes, solo fui a comer una hamburguesa y por la noche acabé con mi vida tomando pastillas, cerca de estar inconsciente, mi madre se da cuenta y alerta a todos, me llevaron al hospital de emergencia y pasé ahí 1 día y medio, me dieron una cita para psiquiatra y psicólogo y cuando regresé a casa borré todas mis redes sociales, Tumblr no porque perdí la contraseña y ya no tenía acceso al correo con el que hice la cuenta ya que es de hace muchos años.

Fotos que envió mi madre al grupo WhatsApp familiar cuando fue a ver como seguía mi estado al día siguiente para comunicar sobre ello:



Seguí con mi terapia por un mes y tomando antidepresivos, Mi ex intentó contactarme y lo logró con correos y por personas de mí misma facultad, accedí a hablar con él ya que iba mejorando como persona pero aún no lo superaba, no podía soltar, durante mi periodo de vacaciones me escribió por ig para vernos una última vez, ig que cree para comunicarme ya que yo había creado una cuenta privada nueva de tiktok, y él me etiquetó en dos videos de manera pública para llamar mi atención y ponerse en contacto, videos que después de contactarme serían borrados:

https://drive.google.com/drive/folders/18TLGLGZWeHc7r0fU3MWk2wcvhbGe4EQK?usp=drive_link



Después accedí al encuentro que se dio en mi universidad y después de eso me despedí, borré la cuenta de tiktok.

Ya no iba al psicólogo, pero seguía con mi terapia personal, poco a poco tenía más claridad mental, era una nueva persona.

Y una vez había mejorado bloqueé mis recuerdos y decidí volver a empezar, siendo yo mismo, no tenía por qué regresar como la misma persona, peor aún siendo alguien que no era, si había realmente cambiado como persona no solo iba a decirlo, iba a demostrarlo.

Literalmente durante mi recuperación, el fandom de Sonic fue mi refugio y nunca me sentí más cómodo; decidí abrir una cuenta de arte nueva, avanzar mi proceso personal, publicar lo que me hiciera feliz, dibujar lo que me gustaba realmente, no me interesaba la fama, o la atención, solo quería estar tranquilo.

Y sorprendentemente logré crecer, mi arte no es mega viral, pero 10 mil personas en la primera cuenta de X que abrí confían en mí, 4 mil en esta cuenta, más de 6 mil en youtube, 11 mil en tiktok, 280 en ig, muchos dirán que no es nada, que no soy nadie, pero yo no lo veo así; incluso mis primeros 10 seguidores fueron una razón para sonreír.

Conocí a personas en el camino, por trauma separé quien fui como otra persona ya que **me odiaba a mí mismo, borré mis recuerdos con otras personas, casi como una amnesia, hablaba de mí como si fuera otra persona ,** mis amigos me conocieron sin saber mi pasado, me conocieron por quien soy el día de hoy, que cuando les conté esto no me juzgaron, porque ni yo ni nadie puede juzgar a otras personas por errores de su pasado, solo si la persona sigue haciendo lo mismo, sigue igual o peor y no tiene intenciones de cambiar o al menos trata de hacerlo, entonces sigue siendo su presente pero yo no; las personas que me conocen a mí, a **Dex,** a un **chico** libre, comprensivo, alguien que **siempre trata de ayudar a los demás**, que **protege a menores de edad del contenido adulto**, que en su canal no **necesita hablar mal o bien de otras personas y usa sus experiencias para ayudar, no condenar**, y que si me acusan de algo sentir la paz mental de no tener que responder, insultar, 'funar', solo dejar pasar.

[redacted] followed you on that

N I C K Y_ Dex 18/7/2025 7:48

Aww thanks, it was necessary to separate the content to protect the minors who followed me on TikTok

N I C K Y_ Dex 8/8/2025 17:22

Claro, soy bilingüe, parte de mi familia es de USA y la otra de Colombia y Ecuador así que siempre hablaré en el idioma que sea más cómodo para ti

Perdón si aveces hablo de más, muy largo etc, aveces me cuesta expresar ciertas cosas

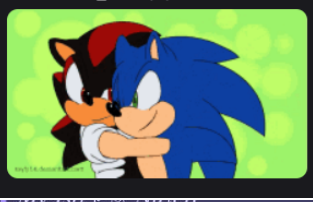
También tengo una personalidad bastante emocional, por si aveces me sientes demasiado triste, parte de mi vida es así pero trato de estar bien para los demás

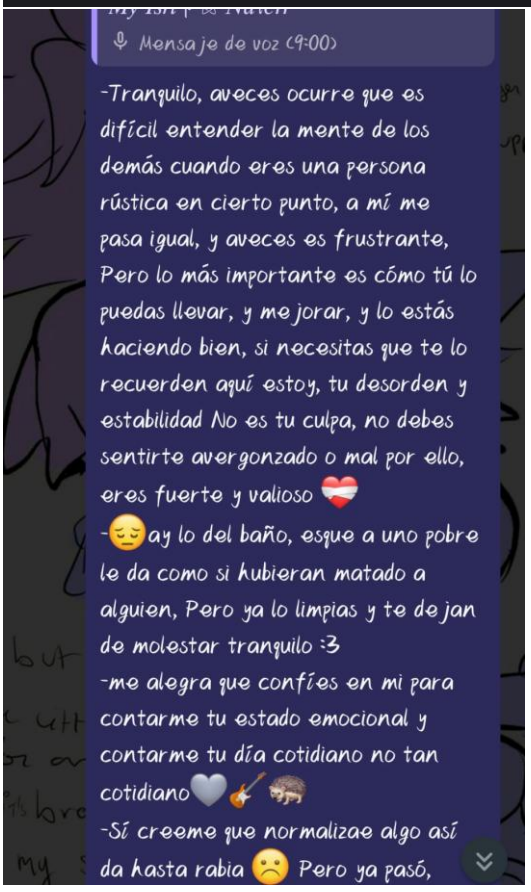
Sumado a mis problemas, pero siempre puedo escucharte cualquier cosita o tema random que quieras hablar

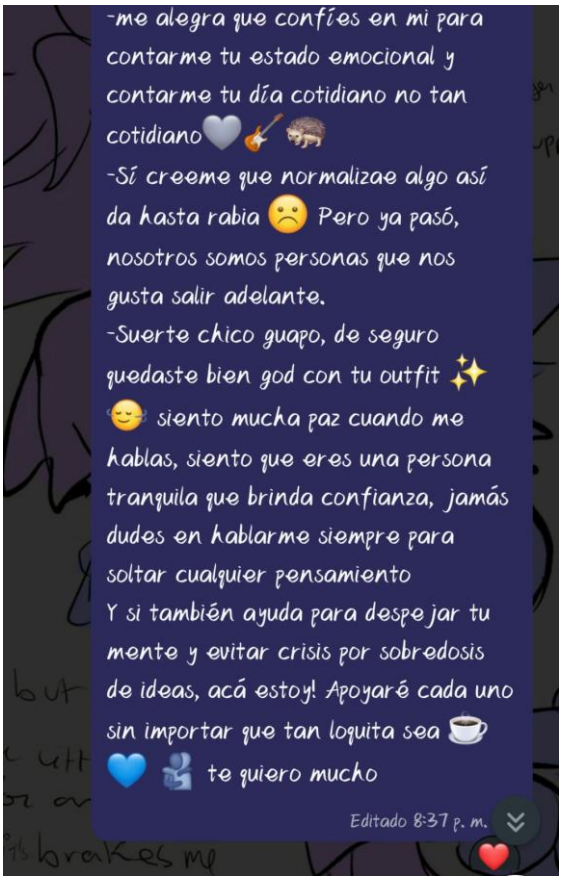
Eres libre de hablar de lo que quieras conmigo, también si algo de lo que hago o digo te incomoda no dudes en decírmelo, siempre busco mejorar como persona todos los días y es bueno saber mis errores de comunicación, el punto es que te sientas bien

eso es todo amiguito, perdón si aveces tardo en responder, soy un poco ocupadito pero todo bien

N I C K Y_ Dex 8/8/2025 17:29







Reflexión final

Una vez leí un comentario en tiktok hace años que recordé mientras escribía esto 'sin polémicas tu arte no sería nada', y ahora veo que no es así; porque cuando haces arte desde el corazón y no desde una coraza enferma para llamar la atención, ganas más de lo crees; 'eso no borra lo que hiciste', lo sé, **pero me ayudó a aprender y crecer.**

Personas siguen diciendo que lo perdí todo, pero gané más de lo que creen que perdí, porque gané amigos que confían en mi por quien soy ahora, personas que me estiman y saben el tipo de persona que soy hoy y que, si hablan mal de mi yo actual, saben que no soy así, personas que me valoran a mí, por mi arte, mi contenido, mis consejos y apoyo.

Actualmente estoy llevando nueva terapia psicológica para mejorar aún más mis condiciones y tendencias suicidas, porque aún tengo tropiezos como cualquier ser humano, **pero cada uno me ayuda a crecer y este año espero acabar mi terapia, manejar mejor mi TLP, y ser una persona completamente social y controlada.**

Así que este es mi mensaje, disculpa y moraleja:

Las personas te juzgaran sin conocerte si saben de tus errores antes, No necesitas decir que has cambiado o lo harás, solo demuéstralo, y cuando vean tus errores del pasado sabrán que cambiaste de verdad.

Y 'ese' adolescente y joven atrapado en redes, quien solía llamarse ***Black Strawberry 14*****, quiere decirles algo…**

De corazón, por todos los dibujos y contenido que pudieron haber puesto en riesgo la salud mental de personas que me miraban, a todas las personas que llegué a incomodar o lastimar en el pasado, a todas las personas que llegué a herir públicamente con mensajes negativos, a todos los comentarios hechos en videos que fueron indebidos, por todas las cosas que dije, a todas las personas que les oculté como me sentía, por todas las veces que actué de manera impulsiva, por todas las veces que negué mi amistades, por cada error que cometí, **les pido perdón.**

Y Dex, mi yo de hoy **quiere decirles**,

Gracias por leer por apoyarme, sé que para algunos esto será una fuerte confesión, sé que habrá opiniones divididas, pero simplemente mentir negando mis errores es de cobardes, pero demostrar que has cambiado y decir la verdad, y seguir adelante, es lo que hace una persona que ha madurado y quiere mejorar, y si he herido a alguien por como soy hoy, pido perdón de antemano; ya que no busco herir a más personas, sé como se siente cuando tocas fondo, **y espero esta experiencia sea un ejemplo de que no hacer en redes, y como pedir ayuda cuando lo necesites, nunca es tarde para cambiar.**

Tal vez no puedo decir que soy una buena persona del todo, pero a pesar de todo,

Puedo decir que por primera vez…

Soy feliz y libre.

Mi nombre es Kaizen, Kay / Gray, permíteme presentarme